体験後、3月中に入会なら

【入会金⑸5,500円)が①無料または②半額



7 ※4月期初回からの受講者が対象です。一部の講座を除く ●講座名欄に赤字で記載しているものは新設講座です。●講座名に(30分)の記載があるものは「1人あたり30分の個人レッスン」を意味します。 ■曜日・時間欄にある時間は講座開始時間です。●表記の曜日・時間は都合により変更になる場合があります。最新の日程はホームペート

₹	ζ 芸・教 養・	生 救		
٧			_	
	講座名		]・問	
たのしい手話ダン		13		13:30
やさしいエッセイ		2		13:30
少人数制~エッセ	:イの書き方	4		10:30
俳句に親しむ		24		13:00
月1回 やさしい朗		4		14:00
言葉の魅力を引き	出す「朗読」	13		15:00
童話の世界へ!		2		13:00
	ーションに役立つ心理学	2		19:00
健康寿命をのばす	発声と朗読	13		10:30
はじめての手話		24		10:30
日常会話の手話	4.4.1.37=4.0	24		13:00
	おもしろ江戸文化	1		13:00
目で見て学ぶ『源』	5、物語』	13		15:30
初めての写経		3		10:00
たのしい朗読		13		13:00
小説と創造力の探		24		13:00
源氏物語の世界	1 1 000 1 - 111 5 1 1	3		13:30
	士と町人の暮らし」	13		15:30
やさしい朗読		13		10:30
大人の数学		(門) 24	±	10:00
美と健康のための	)朗読	24		13:00
俳句を楽しむ	_	2		13:00
実践小説創作講座		13		15:00
編集者に学ぶ小説		24		17:00
	法のほめ方・叱り方	<u>(4)</u>		10:00
はじめての裁判傍心を伝える手紙の		2		10:30
古文書塾で・ら・こ		2(4)		13:00
ロメ言葉でいる。こ	. 15			13:00
いますぐよみたい	短歌教室	4	日	15:15
	外国語			15.10
対象レベル	☆入門 ☆☆初級	☆☆☆中	级以	上
	講座名	曜日	<b>一</b> 目	間
やさしいイタリア	語 公公	24		10:30
はじめてのフラン	ス語 ☆	13	月	16:00
旅行に活かせる韓	国語 ☆	毎	月	19:00
はじめよう!中国		13	火	10:00
フランス語 初級		24	火	10:00
	トレッスン(40分)	24		11:00
ゆつくり気楽に英	Λ=τ	毎	.1.	13:00

プト型 iii						
対象レベル	☆入門	☆☆初級	☆☆☆中	吸以	上	
	講座名		曜日	3 · B	問	
やさしいイタリア	'語 ☆☆		24	月	10:30	
はじめてのフラン	ノス語 ☆		13	月	16:00	
旅行に活かせる!	韓国語 ☆		毎	月	19:00	
はじめよう!中国			13	火		
フランス語 初級	I ☆☆		24	火	10:00	
英会話プライベー	-トレッスン(4	0分)	24	火	11:00	
ゆつくり気楽に英	☆☆☆ 話会学		毎		13:00	
大人のやり直し	☆☆ 話会英		13	水	10:20	
楽しむ韓国語〈初			24	水	10:30	
おとなのステップ	プアップ英会話	☆☆	13	水	12:45	
Ciaoからはじめ	るイタリア語	☆	24	水	15:00	
フランス語 準中			24		10:30	
アンニョンハセヨ		**	24		10:30	
はじめての韓国語			24		13:00	
使える韓国語会談		☆	13	金		
中学英語で実践			24	金		
ハワイアンソング		イ語 ☆☆	4		11:00	
楽しく学ぶ総合芸			24		13:00	
旅先で役立つ英			24	土	10:30	
日曜韓国語レッス	スン ☆☆		24	日	10:30	
	野	外				
	講座名			∃ · B	間	
東京今昔·歴史文			2		10:30	
東京のお菓子を			4		11:00	
多摩川周辺の野	草を愛でる		2		10:00	
名庭園探訪			4	土	10:00	
訪ねて、見て、知る	5、文化遺産探討	方	1	土		
東京の寺めぐり			3	土		
四季の鎌倉 自	然散策		(1)	日	12:30	

切ね(、兄(、知る、人)に退性休切		U	-	10.50
東京の寺めぐり		③ ①	土	10:30
四季の鎌倉 自然散策		1	日	12:30
生け花・	フラワ	<del>-</del>		
講座名		曜日	· ₽	間
12か月のフローラルデザイン		4	月	13:00
12か月を彩るプリザーブドフラワ	7—	4	月	13:00
いけばな・小原流 〈フリ	ノータイム制〉	毎	火	14:00
小原流いけばな 水曜 〈フ'.	ノータイム制〉	124	水	15:15
花アレンジ・基本スタイル		13★	水	18:30
いけばな・相阿彌(そうあみ)流		23	水	18:30
暮らしを彩る花アレンジ		1	木	10:30
 いけばな·池坊		毎★	木	10:30
(11)(44-767)	〈立花〉	2	木	10:30
金曜いけばな・小原流		13★	金	10:30
はじめてのプランツギャザリング	n	② ④	金	13:30
はしめてのプランフードリリング	ľ.	4	金	13:30
季節を身近に「花」空間の飾り方		4	金	15:30
月1回の京のいけばな 嵯峨御流		1	土	11:00
いけばな・小原流		13	$\pm$	17:00
のんびり学ぶ小原流いけばな 日曜	翟	2	日	14:00
書道・	ペンき	70		
講座名		曜日	- 眼	間
書道に親しむ 入門	〈少人数制〉	24	月	13:30

月1日の元ののいりはは 唯一的に呼ぶ	U	11.00
いけばな・小原流	13	土 17:00
のんびり学ぶ小原流いけばな 日曜	2	日 14:00
書 道・ペンラ	,	
音 追・ハノさ	7	
講座名	曜日	·時間
書道に親しむ 入門 〈少人数制〉	24	月 13:30
書に親しむ「総合書道」	毎	月 15:15
書〈毛筆・ペン〉 〈フリータイム制〉	13	月 17:30
基礎から始める漢字書道	毎★	月 18:45
美しく魅せるカリグラフィー	13	火 10:30
篆刻&篆書体	24	火 15:30
自分を極める書道 〈フリータイム制〉	24	火 17:30
楽しみながら書写技能上達講座	24	火 18:00
やさしい実用書道	13	水 10:00
書道	24	水 13:00
味のある文字と絵の「己書」	4	水 13:00
ボタニカルカリグラフィー®	4	水 13:00
基礎から始める書道 〈少人数制〉	24	木 10:30
ジャパニーズ・カリグラフィー	3	木 10:30
条幅の美	4)	木 14:00
暮らしに役立つ小筆・硬筆 〈フリータイム制〉	13	木 15:30
やさしいかな書・実用書道	24	木 15:30
学んで築く「書」	4	金 10:00
日常に活かせるペン習字	13	金 10:15
		金 10:15
月1回 字が上達する小筆・筆ペン	2	金 13:15
	4)	金 13:15
勤め帰りのペン・かな書道 〈フリータイム制〉	24	金 18:30
漢字・かな・破体書道	24	土 13:00
またたの各種たいたこの苦立中	(1)	土 13:30
あなたの希望をかなえる美文字		土 15:30
寄席文字の書き方	135	土 14:30 日 10:00
初歩から始める「いろは書道」	13	日 10:00
日曜朝の大人のたしなみ美文字	3	日 10:00
日曜書道	24	日 13:00
茶道		
	n33 m	n±88
講座名		- 時間
月曜日の裏千家	13	月 13:00
ゆつくり学ぶ裏千家	13	火 13:30
月1回の表千家	4	火 14:00
*** ***	毎	水 9:45
茶道·表千家	1. 7	水 13:00

■国立劇場 事前レクチャー付き

5月文楽公演「寿柱立万歳

「十一代目豊竹若太夫襲名披露」

「和田合戦女舞鶴」「近頃河原の達引」

※レクチャー会場はよみうりカルチャ―北千住

【受講料】8,500円(会員8,000円)(1等席)

レクチャーのみ880円

【会 場】シアター1010(足立区北千住)

(北千住ルミネ9階)

【日 時】5/11(土)11:00開演、事前レクチャー10:10~

家刻 Q 家首 IP	(C)(4)		10.50		
自分を極める書道 〈フリータイム制〉	(2)(4)		17:30	講座名	
楽しみながら書写技能上達講座	24	火	18:00		毎
やさしい実用書道	(1)(3)	水	10:00		毎
書道	24		13:00		24
味のある文字と絵の「己書」	4		13:00		毎
	_				
ボタニカルカリグラフィー®	4		13:00		毎
基礎から始める書道 〈少人数制〉	(2)(4)		10:30		毎
ジャパニーズ・カリグラフィー	3	木	10:30		毎
条幅の美	(4)	木	14:00	驚異のエゴスキュー	13
暮らしに役立つ小筆・硬筆 〈フリータイム制〉	1)(3)		15:30		毎
やさしいかな書・実用書道	24		15:30	「歩く」を鍛える骨盤調整エクササイズ	24
				お昼のストレッチ&リズム	毎
学んで築く「書」	4		10:00		24
日常に活かせるペン習字	13		10:15		毎★
		金	10:15		13
月1回 字が上達する小筆・筆ペン	2	金	13:15	50歳からのアンチエイジング体操	<del>-</del>
	(4)		13:15	OUM/100/アンナエインノンP探	毎
■ あめ帰りのペン・かな書道 〈フリータイム制〉			18:30		毎
					24
漢字・かな・破体書道	24		13:00		毎★
あなたの希望をかなえる美文字	1		13:30	けいらくストレッチ	13
めなたの布里をかなんの天久十		土	15:30	健美気功&ストレッチ	24 13
寄席文字の書き方	1)3(5)	+	14:30	はじめての格闘技エクササイズ	13
初歩から始める「いろは書道」	1)3		10:00		毎
					毎
日曜朝の大人のたしなみ美文字	3		10:00		1)(3)
日曜書道	24	旧	13:00		24
茶道					24
宋					
講座名	曜日	. R	- 123		毎
				60歳からのヨーガ	毎
月曜日の裏千家	13		13:00	甲野陽紀の身体匠工房in自由が丘	毎
ゆっくり学ぶ裏千家	13		13:30		
月1回の表千家	4	火	14:00		毎
	_	水	9:45	身体と心を鍛えるアクティブヨーガ	毎
茶道·表千家	毎	7k	13:00	運動不足解消エクササイズ 〈少人数制〉	毎
	その他		9:45		毎★
*					毎
表千家・やさしい花月教室	その他	_	13:00		24
初めての月1回テーブル茶道	2	木	13:30		13
17000円1回7 ブル末垣	4	木	13.30		
茶道·表千家	(1)(3)	金	10:00		13
金曜日の月1回裏千家	1)		13:30		毎
mren vy j i mek i sk			12,20		毎
初めての月1回テーブル茶道	4	金	15:15		24
		١	15:15		毎★
はじめての茶の湯	24		10:00	空手道	毎★
茶道·裏千家	13	±	13:00	フィリピノカリ(カリ・シラット)	毎
茶道·表千家入門	24	土	13:00	殺陣~武士の精神(こころ)を継ぐ~	13
茶道·裏千家	24		17:45		
日曜午後の表千家	(1)		13:00	ジークンドー	毎
	4)			自分の身体を守る筋肉トレーニング 〈初級〉	毎
月1回から始める裏千家	(4)		13:00		
音楽				やさしいフィットネスバレエ	<del>毎</del> ②④
				口頭のかった日十松巻	13
講座名	曜日	- B	計間	日曜のゆったり太極拳	
英語で歌う・スタンダードポップス&ミュージカルソング			10:30		24
			10:30	阿波踊り体操	13
愛の歌 シャンソンを唄う	24				24
ボサノバ・ボーカル/ボサノバ・ギター弾き語り(40分)	13		12:20		毎
昭和を彩るポップス&フォーク	24		13:00		毎
やさしいウクレレ・レッスン 〈経験者〉	135	月	13:30	合気道	毎
楽しいウクレレソロ(30分)	24		13:30		
プレイバック!昭和の名曲	3		14:00	邦 楽・舞 踊	
やさしいピアノ(30分)	毎		15:00	講座名	
					13
ウクレレステップアップ	13		10:00		
原語で歌うクラシックの名曲	24		10:30		24
ウクレレ入門	13	火	11:15		24
サロン・ド・シャンソン	毎		12:00	藤間流・日本舞踊 〈フリータイム制30分〉	24
大人のフルートレッスン(30分)	13		12:00		24
声と健康・ポイストレーニング	13		14:00		1
	-	\ <u>\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\</u>		サロス 日本 (初級・中級/個人)	_
ザ・ベストヒット!歌謡・アイドル・J-POP	2	火	14:00		毎
うたって元気!日本の歌	24	火	15:00		
広域募集 ≣		<b>坐</b>		■明治座 Daiwa House Speci 地球ゴージャス三十周年記念公 はかな 正人子名 「儚き光のラプソディ」	
事業担当	700			「作・演出】岸谷五朗	

講座名	曜日	- H	間
英語で歌う懐かしのジャズ・ポップス	13		15:3
大人のためのバイオリン(30分)	24		17:0
スティールパン			_
	13		19:0
名曲をアカペラで歌おう	24		19:0
うちやえゆかの夜のアニソン天国	2		19:0
マイ・フェイヴァリット・ソング ソロクラス 〈清水〉	135		10:0
マイ・フェイヴァリット・ソング ソロクラス 〈清水〉 楽しく歌おうボイストレーニング(30分)	24	水	10:0
美しいコーラス	13	水	10:3
クラシック・ヴォイストレーニングと名曲	24	水	10:3
水曜大人のためのピアノ(30分)	13	水	14:0
	24		14.0
藤本三重子の歌謡教室	13		15:0
ギターレッスン(30分)	24		15:3
ゴスペルコーラス	13	水	19:3
楽しいピアノレッスン(30分)	24	木	10:0
ゆっくりピアノ(30分)	13		10:3
ウスクログ (30カ) 南部で動き出用のタボコしんとつ!	2(4)		
原語で歌う世界の名曲コレクション		1	10:3
フェイス・リフティング・ヴォイス	13	木	10:4
自分のためのピアノ時間(30分)	24	木	12:3
ピアノでうたう抒情歌	13	木	13:0
やさしいクラシックヴォイストレーニング	24		13:0
深江ゆかのシャンソンを唄う	24		13:0
基礎から学べるジャズソング	135		13:1
ティン・ホイッスルを奏でよう (入門)			15:0
ナイン・ハイグスルを奏じよう(中級)	24	木	15:3
基礎から学べるジャズソング	1)(3)(5)	木	15:1
自由が丘フォーク歌声広場	24		15:4
木曜のゆったりピアノ(30分)	毎★	-	16:0
ギター・ウクレレで弾くフラメンコ(30分)	13		16:0
ギター・ウクレレを楽しもう(30分)	13	木	16:0
基礎から学べるジャズソング	(1)(3)(5)	木	19:0
金曜ピアノ(30分)	(1)(3)		10:3
	13		10:3
なつかしい日本の童謡・唱歌			
シャンソン「私のパリ」	24		10:3
自由が丘でジャズボーカル	24	金	10:3
清水由香の顔と声に効く ボイストレーニング	135	金	12:3
マイ・フェイヴァリット・ソング ソロクラス 〈高野〉	2(4)	金	12:3
深江ゆかのシャンソンを唄う	24		13:1
好きな歌謡曲を歌いこなそう(40分)	24		13:1
ジョージ松下・ハワイの歌	24		14:2
賛美歌を歌おう	13	金	14:3
ウクレレをハワイの歌に乗せて!	24	金	16:0
初級・中級者のためのライアー	24	金	18:3
カンツォーネ	毎		19:0
ガンファーボー 好きなJ-POPを歌う(30分)	-	_	10:0
	13	土	_
新しい弦楽器・ヴィオリラ(30分)	13		10:0
癒やしの竪琴 ライアー(30分)	13		10:0
ミュージカル・ソング ソロクラス	135	±	13:0
初めてのクラシック・ヴォイストレーニング	13	土	13:3
土曜ピアノ教室(30分)	13		14:0
エキモ ニノノ ポヘエ (スワカ)			15:0
	24		
基礎から学べるジャズソング	000	ıΒ	10:0
基礎から学べるジャズソング 自由が丘deクラリネット(40分)	13	-	10:0
基礎から学べるジャズソング 自由が丘deクラリネット(40分) ポピュラーピアノ(40分)	13 24		
基礎から学べるジャズソング 自由が丘deクラリネット(40分) ポピュラーピアノ(40分)			
基礎から学べるジャズソング 自由が丘deクラリネット(40分) ポピュラーピアノ(40分) バイオリン教室(20分)	②④ 毎	日	10:2
基礎から学べるジャズソング 自由が丘deクラリネット(40分) ボビュラービアノ(40分) バイオリン教室(20分) フルート教室(25分)	②④ 毎 毎★	日日	10:2 13:0
基礎から学べるジャズソング 自由が丘deクラリネット(40分) ポピュラービア(40分) パイオリン教室(20分) フルート教室(25分) 基礎から学べるジャズソング	②④ 毎 <b>★</b> ①35	日日日	10:2 13:0 13:0
基礎から学べるジャズソング 自由が丘deクラリネット(40分) ポピュラーピア/(40分) バイオリン教室(20分) フルート教室(25分) 基礎から学べるジャズソング 歌つてたのしむ宝塚&ミュージカルの世界	②④ 毎 毎★ ①③⑤ ①3	日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	10:2 13:0 13:0 15:0
基礎から学べるジャズソング 自由が丘deクラリネット(40分) ポピュラービア(40分) パイオリン教室(20分) フルート教室(25分) 基礎から学べるジャズソング	②④ 毎 <b>★</b> ①35	日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	10:2 13:0 13:0 15:0
基礎から学べるジャズソング 自由が丘deクラリネット(40分) ボイオリン教室(20分) フルート教室(25分) 基礎から学べるジャズソング 歌ってたのしむ宝塚&ミュージカルの世界 ミュージカル・ソング ソロクラス	②④ 毎 <b>毎★</b> ①③⑤ ①3 ①3	日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	10:2 13:0 13:0 15:0
基礎から学べるジャズソング 自由が丘deクラリネット(40分) ポピュラーピア/(40分) バイオリン教室(20分) フルート教室(25分) 基礎から学べるジャズソング 歌ってたのしむ宝塚&ミュージカルの世界 ミュージカル・ソング ソロクラス ダンシング 調座名	②④ 毎 毎★ ①③⑤ ①③ ①③ ①③ ①	日日日日日日	10:2 13:0 13:0 15:0 15:0
基礎から学べるジャズソング 自由が丘deクラリネット(40分) ボピュラービアノ(40分) バイオリン教室(20分) フルート教室(25分) 基礎から学べるジャズソング 歌ってたのしむ宝塚&ミュージカルの世界 ミュージカル・ソング ソロクラス ダンシング 調座名 カレイナー早川のピューティフル・フラ	②④ 毎 毎★ ①③⑤ ①③⑤ ①3 ①3 ● 曜日	日日日日日	10:2 13:0 13:0 15:0 15:0
基礎から学べるジャズソング 自由が丘deクラリネット(40分) ボイオリン教室(20分) フルート教室(25分) 基礎から学べるジャズソング 歌ってたのしむ宝塚&ミュージカルの世界 ミュージカル・ソング ソロクラス ダンシング 講座名 カレイナニ早川のビューティフル・フラ モダンダンス~イサドラ・ダンカンの世界~	②④ 毎 毎★ ①③⑤ ①③ ①3 ①3 ①3 ①3 ①3 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	日日日日日	10:2 13:0 13:0 15:0 15:0 15:0
基礎から学べるジャズソング 自由が丘deクラリネット(40分) ボピュラービアノ(40分) バイオリン教室(20分) フルート教室(25分) 基礎から学べるジャズソング 歌ってたのしむ宝塚&ミュージカルの世界 ミュージカル・ソング ソロクラス  第座名 カレイナニ早川のピューティフル・フラ モダンダンス〜イサドラ・ダンカンの世界〜 大胡川ブ子大人のクラシックバレエ	②④ 毎 毎★ ①③⑤ ①③⑤ ①3⑤ ①3⑤ ② ② ③ ⑤ ③ ⑤ ④ ⑤ ⑤ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥	日日日日日・時月月月	10:2 13:0 13:0 15:0 15:0 15:0 13:4 17:3 19:3
基礎から学べるジャズソング 自由が丘deクラリネット(40分) ボピュラーピアノ(40分) バイオリン教室(20分) フルート教室(25分) 基礎から学べるジャズソング 歌ってたのしむ宝塚&ミュージカルの世界 ミュージカル・ソング ソロクラス  講座名 カレイナニ早川のピューティフル・フラ モダンダンス〜イサドラ・ダンカンの世界〜 大胡しづ子大人のクラシックバレエ入門	②④ 毎 毎★ ①③⑤ ①③ ①3 ①3 ①3 ①3 ①3 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	日日日日日	10:2 13:0 13:0 15:0 15:0 15:0 13:4 17:3 19:3
基礎から学べるジャズソング 自由が丘deクラリネット(40分) ボピュラービアノ(40分) バイオリン教室(20分) フルート教室(25分) 基礎から学べるジャズソング 歌ってたのしむ宝塚&ミュージカルの世界 ミュージカル・ソング ソロクラス  ダンシング 調座名 カレイナニ早川のビューティフル・フラ モダンダンス~イサドラ・ダンカンの世界~ 大胡しづ子大人のクラシックバレエ 大人のクラシックバレエ大門 魅惑のポリウッドダンス (入門)	②④ 毎 毎★ ①③⑤ ①③⑤ ①3⑤ ①3⑤ ② ② ③ ⑤ ③ ⑤ ④ ⑤ ⑤ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥	日日日日日・時月月月	10:2 13:0 13:0 15:0 15:0 13:4 17:3 19:3 19:3
基礎から学べるジャズソング 自由が丘deクラリネット(40分) ボピュラービアノ(40分) バイオリン教室(20分) フルート教室(25分) 基礎から学べるジャズソング 歌ってたのしむ宝塚&ミュージカルの世界 ミュージカル・ソング ソロクラス  ダンシング 調座名 カレイナニ早川のビューティフル・フラ モダンダンス~イサドラ・ダンカンの世界~ 大胡しづ子大人のクラシックバレエ 大人のクラシックバレエ大門 魅惑のポリウッドダンス (入門)	②④ 毎 毎★ ①③⑤ ①③⑤ ①③⑤ ①③⑤ □3⑤ 毎 毎	日日日日日日月月月月月月月月月	10:2 13:0 13:0 15:0 15:0 13:4 17:3 19:3 19:3
基礎から学べるジャズソング 自由が丘deクラリネット(40分) ボピュラーピアノ(40分) バイオリン教室(20分) フルート教室(25分) 基礎から学べるジャズソング 歌ってたのしむ宝塚&ミュージカルの世界 ミュージカル・ソング ソロクラス 講座名 カレイナニ早川のピューティフル・フラ モダンダンス〜イサドラ・ダンカンの世界〜 大胡レづ子大人のクラシックバレエ入門	②④ 毎 毎★ ①35 ①35 ①35 035 毎 毎 03	日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	10:2 13:0 13:0 15:0 15:0 15:0 19:3 19:3 19:3 19:3

タンシンク					
講座名	曜日	· 時間			
カレイナニ早川のビューティフル・フラ	毎	月 13:45			
モダンダンス~イサドラ・ダンカンの世界~	(1)(3)	月 17:30			
大胡しづ子大人のクラシックバレエ	毎	月 19:30			
大人のクラシックバレエ入門	毎	月 19:30			
魅惑のボリウッドダンス 〈入門〉	13	月 19:30			
中学生からのフラ	24	月 19:30			
体が硬い人のための大人バレエ	毎★	火 10:00			
火曜フラダンス	毎	火 12:00			
タップダンス	毎	火 18:50			
	毎	火 19:30			
ストレッチ&ボディメイクバレエ	毎	水 14:30			
宝塚ダンス〜娘役を踊りましょう〜	13	水 15:00			
水曜夜のフラダンス	毎	水  19:00			
ベーシック・フラ	毎	木 13:00			
60歳からのやさしい社交ダンス 〈入門〉	毎	木 15:15			
レベルアップ社交ダンス	毎	木 16:20			
木曜夜のクラシックバレエ	毎	木 19:30			
チャーミング・フラ	毎	金 13:00			
腰掛タップダンス®	24	金 13:00			
40歳からの女性のためのひとりサルサ入門	13	金 13:30			
大人のジャズダンス 〈初級〉	13	金 14:30			
大胡しづ子大人のクラシックバレエ	毎	金 15:30			
キレイを磨くベリーダンス&ペルシャダンス	13	金 19:30			
40歳からの韓国アーティストダンス	24	土 14:30			
ジャズダンス	毎	土 18:00			
日曜朝のゆっくりフラダンス	24	日 10:00			
もう一度ベリーダンス	13	日 10:20			
日曜フラダンス	24	日 11:15			
楽しく動くベリーダンス	13	日 11:30			
大胡しづ子大人のクラシックバレエ	13	日 12:30			
JAZZ TAP	24	日 12:30			
スポーツ・健力	康				
講座名	曜日	·時間			
自由が丘ピンポンクラブ	毎	月 10:00			
は由ま今まなげす 飲もついプロー・バグ	伝	10.00			

自由が丘ピンポンクラブ	毎	月	10:00
健康寿命を延ばす 筋力アップトレーニング	毎	月	10:00
60歳からのヨーガ	24	月	10:00
50歳からの健やかピラティス	毎	月	11:40
気分爽快・ダンスエクササイズ	毎	月	11:45
中高年のストレッチ&リズムエクササイズ	毎	月	12:10
やさしい太極拳	毎	月	15:00
<b>驚異のエゴスキュー</b>	(1)(3)		10:00
ストレッチ&リズム	毎		10:30
「歩く」を鍛える骨盤調整エクササイズ	(2)(4)	火	10:30
お昼のストレッチ&リズム	毎		12:10
陳式太極拳	24		13:55
心と体を癒す相川ヨガ	毎★		14:00
シニアのためのはつらつヨーガ	135	火	
50歳からのアンチエイジング体操	毎		10:30
極める楊式太極拳	毎		10:30
女性のための楽しいビリヤード	24	7k	10:30
コガピラティフ	毎★		12:30
ヨガピラティス けいらくストレッチ	135	7k	12:30
健美気功&ストレッチ	(2)(4)	74	12:30
はじめての格闘技エクササイズ	13		13:00
ゆったりやわらかヨーガ	毎	水水	
陳式太極拳(ナイトコース)	毎		18:30
ゆる体操 初級	13	木	
ビューティーテコンドー&ヨガ 〈入門〉			10:00
	24		
楽しく続けるスポーツウエルネス吹矢	24		10:30
いきいき音楽体操	毎		10:30
60歳からのヨーガ	毎	不	11:30
甲野陽紀の身体匠工房in自由が丘	毎	木	13:00
			14.30
<b>カエバニ 2 ハルハ カーゴ</b>			
自由が丘ピンポンクラブ	毎		13:30
身体と心を鍛えるアクティブヨーガ	毎	木	16:00
身体と心を鍛えるアクティブヨーガ 運動不足解消エクササイズ 〈少人数制〉	毎 毎	木木	16:00 19:30
身体と心を鍛えるアクティブヨーガ 運動不足解消エクササイズ 〈少人数制〉 ヨガピラティス	毎 毎 毎 <b>★</b>	木	16:00 19:30 10:00
身体と心を鍛えるアクティブヨーガ 運動不足解消エクササイズ 〈少人数制〉 ヨガビラティス ゆったりやわらかヨーガ	毎 毎 <b>★</b> 毎	木金金金	16:00 19:30 10:00 10:00
身体と心を鍛えるアクティブヨーガ 運動不足解消エクササイズ 〈少人数制〉 ヨガビラティス ゆったりやわらかヨーガ 楊名時の健康太極拳	毎 毎 毎★ 毎 ②④	木木金金金	16:00 19:30 10:00 10:00 10:30
身体と心を鍛えるアクティブヨーガ 運動不足解消エクササイズ 〈少人数制〉 ヨガビラティス ゆったりやわらかヨーガ 機名時の健康太極拳 ストレッチ&ステップ	毎 毎 毎 年 ②④ ①③	木木金金金金	16:00 19:30 10:00 10:00 10:30 11:00
身体と心を鍛えるアクティブヨーガ 運動不足解消エクササイズ 〈少人数制〉 ヨガビラティス ゆったりやわらかヨーガ 棚名時の健康太極拳 ストレッチ&ステップ はじめてみよう!心身を整える気功ライフ	毎 毎★ 毎 ②④ ①3 ①3	木木金金金金金	16:00 19:30 10:00 10:00 10:30 11:00 11:30
身体と心を鍛えるアクティブヨーガ 運動不足解消エクササイズ 〈少人数制〉 ヨガビラティス ゆったりやわらかヨーガ 楊名時の健康太極拳 ストレッチ&ステップ はじめてみよう!心身を整える気功ライフ リズムヨガとはだしをフラメンコ 〈入門〉	毎 毎★ 毎 ②④ ①3 ①3 毎	木木金金金金金金	16:00 19:30 10:00 10:00 10:30 11:00 11:30 18:30
身体と心を鍛えるアクティブヨーガ 運動不足解消エクササイズ 〈少人数制〉 ヨガビラティス ゆったりやわらかヨーガ 楊名時の健康太極拳 ストレッチ&ステップ はじめてみよう!心身を整える気功ライフ リズムヨガとはだしdeフラメンコ 〈入門〉 合気道	毎 毎★ 毎 ②④ ①③ ①③ 毎 毎	木木金金金金金金	16:00 19:30 10:00 10:00 10:30 11:00 11:30 18:30 19:15
身体と心を鍛えるアクティブヨーガ 運動不足解消エクササイズ 〈少人数制〉 ヨガビラティス ゆったりやわらかヨーガ 棚名時の健康太極拳 ストレッチ&ステップ はしめてみよう!心身を整える気功ライフ リズムヨガとはだしdeフラメンコ 〈入門〉 合気道 棚名時の健康太極拳	毎 毎 毎 ②④ ①③ ①③ 毎 毎	木木金金金金金金土	16:00 19:30 10:00 10:00 10:30 11:00 11:30 18:30 19:15 10:30
身体と心を鍛えるアクティブヨーガ 運動不足解消エクササイズ 〈少人数制〉 ヨガビラティス ゆったりやわらかヨーガ 楊名時の健康太極拳 ストレッチ&ステップ はじめてみよう!心身を整える気功ライフ リズムヨガとはだしdeフラメンコ 〈入門〉 合気道 楊名時の健康太極拳 フェルアンクライスメソッド	毎 毎★ 毎 ②④ ①③ ①③ 毎 毎 ②④	木木金金金金金金土土	16:00 19:30 10:00 10:00 10:30 11:00 11:30 18:30 19:15 10:30
身体と心を鍛えるアクティブヨーガ 連動不足解消エクササイズ 〈少人数制〉 ヨガビラティス ゆったりやわらかヨーガ 楊名時の健康太極拳 ストレッチ&ステップ はじめてみよう!心身を整える気功ライフ リズムヨガとはだしdeフラメンコ 〈入門〉 合気道 楊名時の健康太極拳 フェルデンクライスメソッド 空手道	毎 毎 毎 毎 ②④ ①③ ① ① 毎 毎 ★ 毎 毎 ★	木木金金金金金金土土土	16:00 19:30 10:00 10:00 10:30 11:00 11:30 18:30 19:15 10:30 11:00
身体と心を鍛えるアクティブヨーガ 運動不足解消エクササイズ 〈少人数制〉 ヨガビラティス ゆったりやわらかヨーガ 棚名時の健康太極拳 ストレッチ&ステップ はじめてみよう!心身を整える気功ライフ リズムヨガとはだしdeフラメンコ 〈入門〉 合気道 棚名時の健康太極拳 フェルデンクライスメソッド 空間 フィリピ/カリ(カリ・シラット)	毎 毎 毎 毎 ② ④ ① ③ 毎 毎 ② ④ ● 毎 ② ● 毎 ● ② ● 毎 ● ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	木木金金金金金金土土土土	16:00 19:30 10:00 10:00 10:30 11:00 11:30 18:30 19:15 10:30 10:30 11:00 13:00
身体と心を鍛えるアクティブヨーガ 連動不足解消エクササイズ 〈少人数制〉 ヨガビラティス ゆったりやわらかヨーガ 楊名時の健康太極拳 ストレッチ&ステップ はじめてみよう!心身を整える気功ライフ リズムヨガとはだしdeフラメンコ 〈入門〉 合気道 楊名時の健康太極拳 フェルデンクライスメソッド 空手道	毎 毎 毎 毎 ②④ ①③ ① ① 毎 毎 ★ 毎 毎 ★	木木金金金金金金土土土	16:00 19:30 10:00 10:00 10:30 11:00 11:30 18:30 19:15 10:30 11:00 13:00 13:00
身体と心を鍛えるアクティブヨーガ 運動不足解消エクササイズ 〈少人数制〉 ヨガビラティス ゆったりやわらかヨーガ 棚名時の健康太極拳 ストレッチ&ステップ はじめてみよう!心身を整える気功ライフ リズムヨガとはだしdeフラメンコ 〈入門〉 合気道 棚名時の健康太極拳 フェルデンクライスメソッド 空手道 フィリピノカリ(カリ・シラット) 殺陣〜武士の精神(こころ)を継ぐ〜	毎 毎 毎 毎 (2) (3) (1) (3) (3) (5) (5) (4) (4) (4) (5) (4) (5) (6) (6) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7	木木金金金金金金土土土土土	16:00 19:30 10:00 10:00 10:30 11:00 11:30 18:30 19:15 10:30 11:00 13:00 13:00 14:30
身体と心を鍛えるアクティブヨーガ 運動不足解消エクササイズ 〈少人数制〉 ヨガビラティス ゆったりやわらかヨーガ 棚名時の健康太極拳 ストレッチ&ステップ はじめてみよう!心身を整える気功ライフ リズムヨガとはだしdeフラメンコ 〈入門〉 合気道 棚名時の健康太極拳 フェルデンクライスメソッド 空手道 フィリピノカリ(カリ・シラット) 殺陣〜武士の精神(こころ)を継ぐ〜 ジークンドー	毎 毎 毎 毎 毎 毎 毎 毎 毎 毎 毎 毎 毎 毎 毎 毎 毎 毎 毎	木木金金金金金金土土土土土土土	16:00 19:30 10:00 10:00 10:30 11:00 11:30 18:30 19:15 10:30 11:00 13:00 14:30 16:00
身体と心を鍛えるアクティブヨーガ 運動不足解消エクササイズ 〈少人数制〉 ヨガビラティス ゆったりやわらかヨーガ 棚名時の健康太極拳 ストレッチ&ステップ はじめてみよう!心身を整える気功ライフ リズムヨガとはだしdeフラメンコ 〈入門〉 合気道 機名時の健康太極拳 フェルデンクライスメソッド 空手道 フィリピノカリ(カリ・シラット) 殺陣〜武士の精神(こころ)を継ぐ〜 ジークンドー 自分の身体を守る筋肉トレーニング 〈初級〉	毎	木木金金金金金金土土土土土土土土	16:00 19:30 10:00 10:00 10:30 11:00 11:30 19:15 10:30 10:30 11:00 13:00 13:00 14:30 16:00 17:15
身体と心を鍛えるアクティブヨーガ 運動不足解消エクササイズ 〈少人数制〉 ヨガビラティス ゆったりやわらかヨーガ 棚名時の健康太極拳 ストレッチ&ステップ はじめてみよう!心身を整える気功ライフ リズムヨガとはだしdeフラメンコ 〈入門〉 合気道 網名時の健康太極拳 フェルアンクライスメソッド 空手道 フィリピ/カリ(カリ・シラット) 殺陣〜武士の精神(こころ)を継ぐ〜 ジークンドー 自分の身体を守る筋肉トレーニング 〈初級〉 常松 勝の通背拳	毎	木木金金金金金金土土土土土 土 土土	16:00 19:30 10:00 10:00 10:30 11:00 11:30 18:30 19:15 10:30 11:00 13:00 13:00 14:30 16:00 17:15 19:00
身体と心を鍛えるアクティブヨーガ 運動不足解消エクササイズ 〈少人数制〉 ヨガビラティス ゆったりやわらかヨーガ 棚名時の健康を極拳 ストレッチ&ステップ はじめてみよう!心身を整える気功ライフ リズムヨガとはだしdeフラメンコ 〈入門〉 合気道 棚名時の健康太極拳 フェルデンクライスメソッド 空音 フィリピ/カリ(カリ・シラット) 殺陣〜武士の精神(こころ)を継ぐ〜 ジークンドー 自分の身体を守る筋肉トレーニング 〈初級〉 常松 勝の通背拳 やさしいフィットネスバレエ	毎	木木金金金金金金土土土土土 土 土土	16:00 19:30 10:00 10:30 10:30 11:30 11:30 19:15 10:30 10:30 13:00 13:00 14:30 16:05 17:15 19:00 10:00
身体と心を鍛えるアクティブヨーガ 運動不足解消エクササイズ 〈少人数制〉 ヨガビラティス ゆったりやわらかヨーガ 棚名時の健康太極拳 ストレッチ&ステップ はじめてみよう!心身を整える気功ライフ リズムヨガとはだしdeフラメンコ 〈入門〉 合気道 機名時の健康太極拳 フェルデンクライスメソッド 空手道 フィリピノカリ(カリ・シラット) 殺陣〜武士の精神(こころ)を継ぐ〜 ジークンドー 自分の身体を守る筋肉トレーニング 〈初級〉 常松 勝の通背拳 やさしいフィットネスパレエ 日曜のゆったり太極拳	毎	木木金金金金金金土土土土土 土 土土日日	16:00 19:30 10:00 10:30 11:00 11:30 11:30 18:30 10:30 10:30 11:00 13:00 13:00 14:30 16:00 17:15 19:00 10:30
身体と心を鍛えるアクティブヨーガ 運動不足解消エクササイズ 〈少人数制〉 ヨガビラティス ゆったりやわらかヨーガ 棚名時の健康太極拳 ストレッチ&ステップ はじめてみよう!心身を整える気功ライフ リズムヨガとはだしdeフラメンコ 〈入門〉 合気道 機名時の健康太極拳 フェルデンクライスメソッド 空手道 フィリピノカリ(カリ・シラット) 殺陣〜武士の精神(こころ)を継ぐ〜 ジークンドー 自分の身体を守る筋肉トレーニング 〈初級〉 常松 勝の通背拳 やさしいフィットネスバレエ 日曜のゆったり太極拳 やさしい居合道	毎毎年年   10   10   10   10   10   10   10	木木金金金金金金土土土土土 土 土土日日日	16:00 19:30 10:00 10:30 11:00 11:30 11:30 19:15 10:30 10:30 11:00 13:00 14:30 16:00 17:15 19:00 10:30
身体と心を鍛えるアクティブヨーガ 運動不足解消エクササイズ 〈少人数制〉 ヨガビラティス ゆったりやわらかヨーガ 欄名時の健康振極拳 ストレッチ & ステップ はじめてみよう!心身を整える気功ライフ リズムヨガとはだしdeフラメンコ 〈入門〉 合気道 楊名時の健康太極拳 フェルデンクライスメソッド 空手道 フィリピノカリ(カリ・シラット) 殺陣〜武士の精神(こころ)を継ぐ〜 ジークンドー 自分の身体を守る筋肉トレーニング 〈初級〉 常松 勝の通背拳 やさしいフィットネスバレエ 日曜のゆったり太極拳 やさしい居合道 阿波踊り体操	毎毎年	木木金金金金金金土土土土土土 土土11000000	16:00 19:30 10:00 10:30 11:00 11:30 11:30 19:15 10:30 11:00 13:00 13:00 14:30 16:00 17:15 19:00 10:30 10:30 11:00 10:30
身体と心を鍛えるアクティブヨーガ 運動不足解消エクササイズ 〈少人数制〉 ヨガビラティス ゆったりやわらかヨーガ 棚名時の健康太極拳 ストレッチ&ステップ はしめてみよう!心身を整える気功ライフ リズムヨガとはだしdeフラメンコ 〈入門〉 合気道 網名時の健康太極拳 フェルデンクライスメソッド 空手道 フィリピノカリ(カリ・シラット) 殺陣〜武士の精神(こころ)を継ぐ〜 ジークンドー 自分の身体を守る筋肉トレーニング 〈初級〉 常松 勝の通背拳 やさしいアイットネスパレエ 日曜のゆったり太極拳 やさしい居合道 阿波踊り体操 居合・剣術 (柳生新陰流) 入門	毎毎年年   10   10   10   10   10   10   10		16:00 19:30 10:00 10:30 11:00 11:30 18:30 19:15 10:30 11:00 13:00 14:30 16:00 17:15 19:00 10:30 10:30 11:00 13:00 13:00
身体と心を鍛えるアクティブヨーガ 運動不足解消エクササイズ 〈少人数制〉 ヨガビラティス ゆったりやわらかヨーガ 棚名時の健康太極拳 ストレッチ&ステップ はじめてみよう!心身を整える気功ライフ リズムヨガとはだしdeフラメンコ 〈入門〉 合気道 機名時の健康太極拳 フェルデンクライスメソッド 空手道 フィリピノカリ(カリ・シラット) 殺陣〜武士の精神(ごごろ)を継ぐ〜 ジークンドー 自分の身体を守る筋肉トレーニング 〈初級〉 常松 勝の通背拳 やさしいフィットネスバレエ 日曜のゆったり太極拳 やさしい居合道 阿波飾り体操 居合・剣術(柳生新陰流)入門 レディス空手	毎毎年		16:00 19:30 10:00 10:30 11:00 11:30 11:30 19:15 10:30 10:30 13:00 13:00 14:30 16:00 17:15 19:00 10:30 11:00 13:00 13:00 13:00 13:00 13:00 13:00 13:00 13:00
身体と心を鍛えるアクティブヨーガ 運動不足解消エクササイズ 〈少人数制〉 ヨガビラティス ゆったりやわらかヨーガ 棚名時の健康太極拳 ストレッチ&ステップ はしめてみよう!心身を整える気功ライフ リズムヨガとはだしdeフラメンコ 〈入門〉 合気道 網名時の健康太極拳 フェルデンクライスメソッド 空手道 フィリピノカリ(カリ・シラット) 殺陣〜武士の精神(こころ)を継ぐ〜 ジークンドー 自分の身体を守る筋肉トレーニング 〈初級〉 常松 勝の通背拳 やさしいアイットネスパレエ 日曜のゆったり太極拳 やさしい居合道 阿波踊り体操 居合・剣術 (柳生新陰流) 入門	毎年   毎年   日年   日年   日年   日年   日年   日年   日年   日		16:00 19:30 10:00 10:30 11:00 11:30 11:30 19:15 10:30 10:30 13:00 13:00 14:30 16:00 17:15 19:00 10:30 11:00 13:00 13:00 13:00 13:00 13:00 13:00 13:00 13:00
身体と心を鍛えるアクティブヨーガ 運動不足解消エクササイズ 〈少人数制〉 ヨガビラティス ゆったりやわらかヨーガ 棚名時の健康太極拳 ストレッチ&ステップ はじめてみよう!心身を整える気功ライフ リズムヨガとはだしdeフラメンコ 〈入門〉 合気道 機名時の健康太極拳 フェルデンクライスメソッド 空手道 フィリピノカリ(カリ・シラット) 殺陣〜武士の精神(ごごろ)を継ぐ〜 ジークンドー 自分の身体を守る筋肉トレーニング 〈初級〉 常松 勝の通背拳 やさしいフィットネスバレエ 日曜のゆったり太極拳 やさしい居合道 阿波飾り体操 居合・剣術(柳生新陰流)入門 レディス空手	毎毎年		16:00 19:30 10:00 10:00 10:30 11:30 18:30 19:15 10:30 11:00 13:00 14:30 16:00 10:30 10:30 10:30 11:00 10:30 11:00 10:30 11:30 10:30 11:30 11:30 11:30 11:30 11:30 11:30
身体と心を鍛えるアクティブヨーガ 運動不足解消エクササイズ 〈少人数制〉 ヨガビラティス ゆったりやわらかヨーガ 棚名時の健康太極拳 ストレッチ&ステップ はじめてみよう!心身を整える気功ライフ リズムヨガとはだしdeフラメンコ 〈入門〉 合気道 楊名時の健康太極拳 フェルデンクライスメソッド 空子・ガーン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	毎毎年年   10   10   10   10   10   10   10	木木金金金金金金土土土土土土 土土1000000000000000000000000	16:00 19:30 10:00 10:00 10:30 11:30 18:30 19:15 10:30 11:00 13:00 14:30 16:00 10:30 10:30 10:30 11:00 10:30 11:00 10:30 11:30 10:30 11:30 11:30 11:30 11:30 11:30 11:30
身体と心を鍛えるアクティブヨーガ 運動不足解消エクササイズ 〈少人数制〉 ヨガビラティス ゆったりやわらかヨーガ 楊名時の健康太極拳 ストレッチ&ステップ はじめてみよう!心身を整える気功ライフ リズムヨガとはだしdeフラメンコ 〈入門〉 合気道 偶名時の健康太極拳 フェルアンクライスメソッド 空手道 フィリピノカリ(カリ・シラット) 殺陣〜武士の精神(こころ)を継ぐ〜 ジークンドー 自分の身体を守る筋肉トレーニング 〈初級〉 常松 勝の通背拳 やさしいフィットネスバレエ 日曜のゆったり太極拳 やさしい居合道 阿波踊り体操 居合・剣術 (柳生新陰流) 入門 レディス定手 日曜空手道場〜松濤會空手道〜	毎毎年年   10   10   10   10   10   10   10	木木金金金金金金土土土土土土 土土1000000000000000000000000	16:00 19:30 10:00 10:00 10:30 11:30 18:30 19:15 10:30 11:00 13:00 14:30 16:00 10:30 10:30 10:30 11:00 10:30 11:00 10:30 11:30 10:30 11:30 11:30 11:30 11:30 11:30 11:30
身体と心を鍛えるアクティブヨーガ 運動不足解消エクササイズ 〈少人数制〉 ヨガビラティス ゆったりやわらかヨーガ 棚名時の健康太極拳 ストレッチ&ステップ はじめてみよう!心身を整える気功ライフ リズムヨガとはだしdeフラメンコ 〈入門〉 合気道 楊名時の健康太極拳 フェルデンクライスメソッド 空子・ガーン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	毎毎年年   10   10   10   10   10   10   10	<u> </u>	16:00 19:30 10:00 10:00 10:00 10:30 11:00 10:30 11:00 10:30 10:30 10:30 11:00 10:00
身体と心を鍛えるアクティブヨーガ 運動不足解消エクササイズ 〈少人数制〉 ヨガビラティス ゆったりやわらかヨーガ 楊名時の健康太極拳 ストレッチ&ステップ はじめてみよう!心身を整える気功ライフ リズムヨガとはだしdeフラメンコ 〈入門〉 合気道 楊名時の健康太極拳 フェルデンクライスメソッド 空手道 フィリピノカリ(カリ・シラット) 殺陣〜武士の精神(こころ)を継ぐ〜 ジークンドー 自分の身体を守る筋肉トレーニング 〈初級〉 常松 勝の通背拳 やさしいフィットネスバレエ 日頭のゆったり太極拳 やさしい居合道 阿波踊り体操 居合・剣術(柳生新陰流)入門 レディース空手 日曜空手道場〜松濤會空手道〜 合気道  邦楽・舞踊	毎毎年年	木 木 金 会 こ <td>16:00 19:30 10:00 10:00 10:00 10:30 11:30 11:30 11:30 10:30 13:00 13:00 17:15 19:00 10:30 11:00 10:30 11:00 13:00 13:00 13:00 13:00 13:00 14:35 14:45</td>	16:00 19:30 10:00 10:00 10:00 10:30 11:30 11:30 11:30 10:30 13:00 13:00 17:15 19:00 10:30 11:00 10:30 11:00 13:00 13:00 13:00 13:00 13:00 14:35 14:45

【出演】中川大志、風間俊介、鈴木福、三浦涼介、

【出 演】三浦透子·屋比久知奈(Wキャスト)、東啓介、

【受講料】13,500円(会員13,000円)(S席)

佐奈宏紀、保坂知寿/岸谷五朗、寺脇康文 他

【日 時】5/12(日)11:00開演

■東京芸術劇場プレイハウス

ミュージカル「VIOLET」

立石俊樹 他

4/12(金)14:00開演

【受講料】13,000円(会員12,500)(S席)

【日 時】4/10(水)14:00開演

【**作·演出**】岸谷五朗

	座名	曜日		
津軽三味線(30分)	/1=/=	13	火	17:00
花柳流·日本舞踊	〈初級・中級/グループ〉	24	水	14:30
	〈初級·中級/個人〉		-	16:00
初めての常磐津節・ヨ		24		13:00
はじめてのお琴・生田		13		13:00
いずみのやさしい三甲		13		13:00
花柳流・日本舞踊	〈経験者〉	毎		11:40
三味線を自由に楽し	57(307)	13		13:00
小唄·三味線(30分) 江戸寿獅子		②④ 毎		15:30 18:00
		毎		18:00
しの笛(横笛)·太鼓 民謡		11(3)		11:00
民謡・三味線(30分)		13 13		12:00
坂東流·日本舞踊		(1)(3)		14:30
中村流·日本舞踊		24	土	14:30
	美術			
==		n33 C	n-	- 00
	座名	曜日		
ボタニカルアート		13	月	10:00
日本画		24	月	10:30
午前のやさしい絵の問	<b>寺間</b>		月	10:30
国星両から松める (本)	IR ak 恋	3	月	12:30
風景画から始める透り やさしい絵の時間	カクトオン	13		13:00
<u>やさしい絵の時間</u> 午後のやさしい絵のE	<b>基</b> 問	3	月月	13:00
	〈少人数制〉	13		15:30
初めての水彩画 夕方のやさしい絵のF				15:30
アナログ漫画を描こ	· [비	24		16:00
	水彩画の其磁	(1)		18:00
月1回夜のデッサン・ ボタニカルアート	ハル凹い空間	13		10:00
<del>ホターカルゲート</del> ステップアップ·水彩i	<u> </u>	13		10:30
林亮太のリアル色鉛筆	世	4	火	13:30
「ヘタでいいヘタがい	い」絵手紙	24	$ \mathcal{N} $	10.00
描いて楽しむボール~		2	火	13:00
	画一乗り物・メカを描く一	4	火	
水曜基礎デッサン		24		10:00
表情を描く植物画(ボ	タニカルアート)	13		12:30
色鉛筆・パステル画		13		13:00
中高年のための美術		13	水	15:30
気ままに楽しむ美術		(2)(4)	水	15:30
トルコ細密画		135	Jk	15:30
		123	1	15:30 18:30
デッサン・色彩表現()	(門~応用)	毎	731	10.50
水彩のしらべ		毎		10:00
小さなイラストスケッ		3		12:30
ボタニカルアート(植物	初曲)	24	木	
たのしいよ用す				13:45
たのしい水墨画		2	不	15:45
水彩画クラブ		(1)(3)	金	18:00
<u> 小心四ノノノ</u> 描ける飾れる寒しい	アクリル画	(1)(3) (2)(4)		13:00
描ける飾れる楽しい はじめてみよう!ボタ	ニカルアート	24 24		13:00
清水航絵画教室・風景		3		13:45
デジタルイラスト・絵画		13		17:15
デジタルイラスト・絵	画中級	(1)(3)		19:15
おとなの水彩色鉛筆し	ノツスン		土	
パステル・オイルパス・		24 3		10:00
はじめてのデッサン・		(1)(3)	土	10:30
初歩からの水墨画		13	土	13:00
初めてのパステル・色	鉛筆·水彩画	24	土	13:30
人やペットの似顔絵		24	土	13:30
清水航絵画教室		4	日	10:00
えんぴつ1本ではじめ		13	日	10:30
じつくり描ける水墨画	i 〈少人数制〉	24	日	10:30 10:30
++1		3	日	
東京カフェスケッチ			IΒI	13:00
東京カフェスケッチ 2時間で描ける色鉛筆		3	ш	10.00
東京カフェスケッチ 2時間で描ける色鉛筆	™ ・くらし・おし	3		10.0
東京カフェスケッチ 2時間で描ける色鉛筆 味	・くらし・おし	③ ノやれ	,	
東京カフェスケッチ 2時間で描ける色鉛筆 地 味		③ /やれ 曜E	・眼	指
東京カフェスケッチ 2時間で描ける色鉛筆 歴 味	・ <b>くらし・おし</b> <sup>座名</sup>	③ /やれ 曜E ③	,	<del></del> 10:00
東京カフェスケッチ 2時間で描ける色鉛筆 越 床 ま モダン盆栽 モダン盆栽お手入れ	・ <b>くらし・おし</b>  座名	③ /やれ 曜 ③ ③	月月	<del>10:0</del> 10:0
東京カフェスケッチ 2時間で描ける色鉛質  地 味   モダン盆栽 モダン盆栽お手入れ でイベース着つけレッチ	・ <b>くらし・おし</b> I座名 <sup>専科</sup>	③ /やれ 曜日 ③ ③ ④	月月月	手間 10:00 10:00
東京カフェスケッチ 2時間で描ける色鉛領 地	・ <b>くらし・おし</b> 座名 <sup>寡科</sup> (スン 雀	③ / やれ 3 3 4 ①3	月月	手間 10:0 10:0 10:0 13:3
東京カフェスケッチ 2時間で描ける色鉛領 地	・ <b>くらし・おし</b> 座名 <sup>寡科</sup> (スン 雀	③	・月月月月	10:0 10:0 10:0 13:3 13:3
東京カフェスケッチ 2時間で描ける色鉛領 地	・ <b>くらし・おし</b> 順座名 専科 パスン 雀 のスキンケア&美肌メイク	③ /やれ ③ ③ ④ ①3 ④	· 月月月月月	10:00 10:00 10:00 13:30 13:30 10:00 14:30
東京カフェスケッチ 2時間で描ける色鉛領  地	・ <b>くらし・おし</b> 厚科 スン 雀 のスキンケア&美肌メイク し・暗算教室 く西洋占星術	③ 曜日 ③ ③ ④ ①3 ④ ①3 ④ ①3 ④ ①13 ②4 ①3	· 月月月月月 火	10:00 10:00 10:00 13:33 13:33 10:00 14:31 19:00
東京カフェスケッチ 2時間で描ける色鉛鋼  地 味  モダン盆栽 モダン盆栽お手入れ マイベース着つけレッ 自由が丘夫人健康麻 自助が丘き大の学 テイリーコスメで本気 趣味の大人のそろば	・ <b>くらし・おし</b> 厚科 スン 雀 のスキンケア&美肌メイク し・暗算教室 く西洋占星術	③ 曜日 ③ ③ ④ ①3 ④ ①3 ④ ①3 ④ ①13 ②4 ①3	· 月月月月月火火	10:00 10:00 10:00 13:33 13:33 10:00 14:31 19:00
東京カフェスケッチ 2時間で描ける色鉛質  世別 味  モダン盆栽 モダン盆栽 モダン盆栽 モダン公園・ ロール・ マイペース表一のけい。 自由が丘夫人健康府 自由が丘きもの学 デイリーコスメで本 気 趣味の大人のそろば、自分を知り、幸ぜ、に導 タンディGOの簡単文 基礎から学ぶ九星気:	・くらし・おし 摩名 『スン 雀 のスキンケア&美肌メイク い・暗算教室 く西洋占星術 セフソング デ	③ 曜日 ③ ③ ④ ①3 ④ ①3 ④ ②	・月月月月月火火火	10:00 10:00 10:00 13:33 13:33 10:00 14:33 19:00 19:33 10:33
東京カフェスケッチ 2時間で描ける色鉛領  地	・くらし・おし 摩名 身科 バスン 金 のスキンケア&美肌メイク い・暗算教室 く西洋占星術 ヤグリング デ	③	月月月月月火火火火	10:00 10:00 10:00 13:33 13:33 10:00 14:33 19:00 19:33 10:33 12:33
東京カフェスケッチ 2時間で描ける色鉛質 正文 上  モダン盆栽 モダン盆栽 モダン盆栽 ラフィペース美 自由が丘夫人健康麻 自由が丘きもの学 デイリーコスメで本 趣味の大人のそろば、 自分を知り、幸せに導 ダンディGOの簡単ジ 基礎から学ぶ九星気: 女性のための将棋レ	・くらし・おし 摩名 『スン 雀 のスキンケア&美肌メイク い・暗算教室 く西洋占星術 セフソング デ	3 3 3 4 0 13 4 0 13 2 2 4 0 3 0 3 0 13 0 0 13 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	月月月月月火火火水水	10:00 10:00 10:00 13:33 13:33 10:00 14:33 19:00 19:33 10:33 12:33
東京カフェスケッチ 2時間で描ける色鉛質 正文 上  モダン盆栽 モダン盆栽 モダン盆栽 ラフィペース美 自由が丘夫人健康麻 自由が丘きもの学 デイリーコスメで本 趣味の大人のそろば、 自分を知り、幸せに導 ダンディGOの簡単ジ 基礎から学ぶ九星気: 女性のための将棋レ	・くらし・おし  原名  身科 ・スン  雀  のスキンケア&美肌メイク ・・暗算教室 く西洋占星術 セグリング  デ シスン  (入門) (初級)	3 3 3 4 0 13 4 0 13 24 0 13 0 3 0 3 24 0 13	月月月月月火火火火水	10:00 10:00 10:00 13:33 10:00 14:30 19:31 10:31 12:30 13:30 13:30
東京カフェスケッチ 2時間で描ける色鉛領地 は 「味」	・ <b>くらし・おし</b> 摩名	3	月月月月月火火火水水	10:00 10:00 10:00 13:33 10:00 14:33 19:00 19:33 10:33 12:33 13:00 13:33 13:00
東京カフェスケッチ 2時間で描ける色鉛領地 中	・ <b>くらし・おし</b> 摩名	3 3 3 4 0 13 4 0 13 24 0 13 0 3 0 3 24 0 13	1月月月月月火火火火水水 水水水	10:00 10:00 10:00 13:33 13:33 10:00 14:33 19:00 19:33 10:33 12:33 13:00 13:30 13:00
東京カフェスケッチ 2時間で描ける色鉛領 正式ける色鉛領 正式ける色鉛領 正学ン盆栽 モダン盆栽 モダン盆栽 モダン盆栽 ラ人れ マイペース 自自由が丘夫もの学 アイリーコスメで本 の 趣味の大人のそうば、自 はいたが、のませに導 を 性のための将棋レー 水 曜 囲 暑 加 自由が丘夫人 健康麻 自由が丘夫人 健康麻 自由が丘夫人、健康麻 自由が丘夫人、健康麻 自自が丘テットサロン	・ <b>くらし・おし</b> 摩名	③ ・ で れ ・ 曜日 ・ ③ ・ ④ ・ ① ③ ・ ② ② ④ ・ ① ③ ・ ② ② ② ④ ・ ② ③ ・ ② ③ ・ ③ ③ ③ ・ ③ ③ ・ ③ ③ ・ ③ ③ ・ ③ ⑤ ・ ③ ③ ・ ③ ③ ③ ・ ③ ⑤ ・ ③ ⑥ ・ ③ ⑥ ・ ③ ⑥ ・ ③ ⑥ ・ ③ ⑥ ・ ○ ⑥ ○ ⑥ ・ ○ ⑥ · ○ ⑥	· 周月月月月火火火水水 水 水水水	10:00 10:00 10:00 13:33 13:33 10:00 14:33 19:00 19:33 10:33 12:33 13:00 13:30 13:00 13:00
東京カフェスケッチ 2時間で描ける色鉛領地 は 「味」	・ <b>くらし・おし</b> 摩科  はスン  後  のスキンケア&美肌メイク  い・暗算教室  く西洋占星術 ヤグリング  デ  ジスン  〈入門〉 〈初級〉 〈中級〉	3 RE 3 3 4 13 13 13 13 13 13 13 13 13	18月月月月月火火火火水水 水水水木	10:00 10:00 10:00 10:00 13:33 13:33 10:00 14:33 10:33 10:33 13:30 13:30 13:00 10:11
東京カフェスケッチ 2時間で描ける色鉛領 正式ける色鉛領 正式ける色鉛領 正学ン盆栽 モダン盆栽 モダン盆栽 モダン盆栽 ラ人れ マイペース 自自由が丘夫もの学 アイリーコスメで本 の 趣味の大人のそうば、自 はいたが、のませに導 を 性のための将棋レー 水 曜 囲 暑 加 自由が丘夫人 健康麻 自由が丘夫人 健康麻 自由が丘夫人、健康麻 自由が丘夫人、健康麻 自自が丘テットサロン	・ <b>くらし・おし</b> 摩名	③ ・ で れ ・ 曜日 ・ ③ ・ ④ ・ ① ③ ・ ② ② ④ ・ ① ③ ・ ② ② ② ④ ・ ② ③ ・ ② ③ ・ ③ ③ ③ ・ ③ ③ ・ ③ ③ ・ ③ ③ ・ ③ ⑤ ・ ③ ③ ・ ③ ③ ③ ・ ③ ⑤ ・ ③ ⑥ ・ ③ ⑥ ・ ③ ⑥ ・ ③ ⑥ ・ ③ ⑥ ・ ○ ⑥ ○ ⑥ ・ ○ ⑥ · ○ ⑥	· 周月月月月火火火水水 水 水水水	10:00 10:00 10:00 13:33 13:33 10:00 14:33 19:00 19:33 10:33 13:30 13:30 13:30 13:30

	10.00	
月	10:00	和菓子を楽しむ
月		四季を楽しむ着つけとマナー
	11:45	はじめてのテーブルマジック
月	12:10	手 芸・エ
月	15:00	
火	10:00	講座名
火	10:00 10:30	紅型(びんがた)
1,1/	10:30	髙橋恵美子の「手ぬいの着物リメイク」
11/	12:10	モラ
	13:55	ポーセリンペインティング
	14:00	フリーソーイング
火	14:00	- 1 00 to 0 45 ver 15 7 7 7 15 15 45 75
水	10:30	古木明美の紙バンドで作る手作り雑貨
水		[BEYOND THE REEF]の手編みバッグ
水		パンチニードルで作る北欧小物たち
水	12:30	
		戸塚刺しゅう
水	12.30	月1回・古布でつくるハンドメイドバッグ
水		
水		気軽に楽しむ七宝焼
水	14:00	ジュエルニットバッグを編みましょう
水	18:30	大人のエレガントなグルージュエリーデニ
木		久家道子の「プチポアン」刺繍
木		ポジャギ
	10:30	オシャレなつまみ細丁 ()
		おしゃれなガーデン雑貨「モルタルデコ®
木		おしゃれなガーデン雑貨「モルタルデコ® 暮らしに生かすエコクラフト
木	11:30	手作りわんこ服
木	13:00	
1	14:30	かぎ針で作る編みぐるみブローチ
木	13:30	仏像彫刻
木	16:00	大切な器が蘇る"金継ぎ"
木	19:30	日々を彩る水引
	10:00	自由に楽しむ手編み
	10:00	鷲沢玲子のパッチワークキルト
		つるし飾り
金		夢を描くグラスリッツェン
	11:00	サモコール Doc L/h明学
金		羊毛フェルトのミニチュアDogと仲間達 大人のためのポーセラーツ
金	18:30	人人のためのホーセフーツ
金	19:15	[BEYOND THE REEF]の手編みバッグ・ナイト:
1±	10:30	カラフル和紙のモダン切り絵
1	10:30 10:30 11:00	やさしい手作り帽子
主	11:00	メッシュクラフト&メタルメッシュリボン
		森本さちこのスタンプワーク刺しゅう
丰	13:00	はじめてのワンポイント刺しゅう
土		
±	14:30	ポジャギ
	16:00	こわれた器が蘇る「金継ぎ」
土	17:15	はじめての「蒔絵と螺鈿」
土	19:00	はじめてのグルーデコジュエリー 「手まり」色彩のハーモニー
	10:00	
旨	10:30	着物お直し・お仕立て工房
惜		手縫いの革工芸
		紙バンドで作るミニチュアインテリア
	13:00	彫金アクセサリー 〈フリータイ.
	13:00	彫金アクセサリー 〈フリータイ
旧		ワックス モデリング 〈フリータイ.
日	14:35	乃澤きょう子の羊毛アニマルワールド
日		日本刺しゅう
		かわいいミニチュアフード
		ハンギングから始める~マクラメ~

ハッピー手相講座

爪に優しくきれいなジェルはじめてのモダン盆栽 モダン盆栽お手入れ専科 自由が丘夫人健康麻雀 ステップアップ麻雀ナイト

あなたにも書ける! 「落語作家への道 自由が丘夫人 はじめての健康麻雀

手芸・工芸

24

13

〈初級〉 ①③

1) 水 1 2)④ 水 1

木 10 木 13 木 13 木 13 木 13

日本刺しゆう	(2)(4)
かわいいミニチュアフード 〈基礎〉	1
ハンギングから始める~マクラメ~	2
はじめてのミニチュア陶芸	13
石猫	2
ミニチュア陶芸	1)(3)
リアルで可愛いミニチュアフラワー 〈ベーシック〉	1
羊毛フェルトのミニチュアDogと仲間達	1
リアルで可愛いミニチュアフラワー 〈アドバンス〉	1
リアルに可変いにニアユアファブー (アドハン人/	3
■社会の中の法医学者 【講師】東京医科歯科大学教授 ①4/20(土)「現実の世界」 ②5/18(土)「ドラマの世界」	上村:

2回連続7,480円(会員6,380円) オンライン1回2.750円 維持費各回220円 【会場】読売新聞東京本社3階「新聞教室」

【時 間】各14:00~15:30

【受講料】3.850円(会員3.300円)

「月刊よみカル英文メールマガジン」 (毎月15日に無料配信)を希望する方は e-mail:yomiten@ync.ne.jpまで

# w テーマパークダンス

監修mAcha's DANCE CLASS主宰 mAcha 同認定講師 井野 聖菜

心躍るテ-パークの音楽 に合わせて、 体いつぱい元 気よく踊りましょう!豊か な表現力も身 に付きます。



●金曜 16:00~17:00(キッズ) 17:15~18:15(ジュニア ●4/12~3か月11回27.830円 維持費3.146円

# 🔤 ジュニア津軽三味線(個人30分)

小山流総師範 小山 竜浩 日本人の魂を感じるダイナミッ

●第1.3火曜17:00~21:00 ●4/2~3か月7回19,250円 維持費2,156円

いてみませんか。

クで繊細な音色の和楽器を弾

体験 4/2 3.058円 № 水曜こどもピアノ(個人30分)

国立音楽院認定講師 夛賀 さくら できる喜びを自信に つなげていくよう、 個々のペースに合わ せて進めます。

●水曜14:00~19:00 ・4/3~3か月13回 35,750円 維持費4,004円 体験 4/3 3.058円

大胡しづ子のバレエ教室

新体操リズム&フレックス

ギターだいすき(30分)

忍者ナイン

やさしいお琴のおけいこ(30分)〈年中〉 子どもの三味線(30分)〈小3〉



〈小1〉每

# アイコンの説明 (11) 今期、新設の講座。未入会の方は入会金が必要となります。 (41) 入会金不要で受講可能なジュニア向け短期講座。 配 夢☆チャレンジ 楽しいキャラクターイラスト

キタカミコトノ 自分が描きたいキャラク え、研究・表現し、「自ら学

ジュニアバイオリン(個人30分)

ぶ力」を育てます。 ●第3土曜16:00~17:00 ●4/20~6か月6回 19,800円 維持費1,716円

東京芸術大学大学院修了 村瀬 敬子

感受性や芸術性を養え、 習い事としても人気のバ

イオリン。構え方など基礎

からそれぞれの個性に合

●第2·4火曜17:00~20:30

わせて指導します。

にお越しください。 ●水曜16:00~17:00(キッズ) 17:15~18:15(リトル) ●4/3~3か月13回28,600円 維持費4,576円

ジャイアンツヴィーナス

ダンススクール

読売巨人軍公式マス

コットガール「ヴィーナ

ス」のダンススクール

です。現役や元ヴィーナ

スが直接指導。未経験

者大歓迎。まずは体験

講師 菊池 桃子/三品 優李

自由が丘ジュニアスクール

● 土曜16:30~17:30(リトル1) 17:45~18:45(リトル2) ●4/6~3か月12回26,400円 維持費 4,224円

● 土曜19:00~20:30(ジュニア) ● 4/6~3か月12回33,000円 維持費 4,620円

※別途スクール登録料がかかります。

# 土曜ジュニア書道~毛筆・硬筆~

毎日書道展会員 横山 美水

●第2·4土曜 14:00~15:30 ●4/13~3か月6回14.520円 維持費1.716円



# ●4/9~3か月6回27,720円 維持費1,848円

3/26(火)13:00~14:00 Webクリエイター入門 3/31(日)13:00~14:00

3/29(金)13:30~14:30 3.608円(1回) ※大人向け講座は表面参照

講座名		曜日	· 時間
大胡しづ子のバレエ教室	〈3歳〉 〈小4〉 〈中2〉		水 16:0 17:3 19:0
はじめての子どものお琴(30分)	〈年中〉		木 13:0
子どもの三味線(30分)	〈小3〉	13	木 13:0
ピアノ教室(30分)		毎	木  16:0
ヒューマンアカデミー「ロボット教室」	〈小1〉	13	木 16:3
大胡しづ子のバレエ教室	〈小4〉 〈中2〉	毎	木 17:3 19:0
テーマパークダンス	〈年少〉 〈小4〉	毎	金 17:1
TENTOジュニアプログラミング教室	〈小3〉	毎★	金 18:1
ヒューマンアカデミー「ロボット教室」	〈小1〉	24	金 16:3
観察力を高める こども絵画教室	〈小1〉	3	金 16:3
大胡しづ子のバレエ教室	〈小1〉	毎	金 17:0
子ども空手道 イ親子	/年長〉 〈小4〉	毎★	± 10:0
ジュニア民謡・三味線教室(30分)	〈年中〉	13	土 10:0
リズムダンス キッズクラス	〈年長〉		土 13:0
こども日舞・坂東流	〈年中〉		土 13:3
土曜のこどもピアノ(30分)	〈小1〉	13	土 14:0
サタデーピアノ(30分)	〈小1〉	24	土 14:0
土曜ジュニア書道〜毛筆・硬筆〜	〈年長〉	24	± 14:0 16:3
サタデー・子どもフラ	〈年中〉	13	土 15:0
ヒューマンアカデミー「ロボット教室」	〈小1〉	24	土 16:0

## 体験 3/26 4,950円 🕮 プログラミングが身近になる TENTO春休みワークショップ

プログラミングスクールTENTO講師陣 小5~高3 Python基礎ワークショップ 

• パパ・ママのためのプログラミング

			ш	
講座名		曜日	• 時	
	〈3歳〉		ΙL	16:00
大胡しづ子のバレエ教室		毎	水[	17:30
	〈中2〉			19:00
はじめての子どものお琴(30分)	〈年中〉	13	木	13:00
子どもの三味線(30分)	〈小3〉	13	木	13:00
ピアノ教室(30分)	〈3歳〉	毎	木	16:00
ヒューマンアカデミー「ロボット教室」	〈小1〉	1)(3)	木	16:30
1 +01 -27 0 -41 - +4-5		毎	١. ١	17:30
大胡しづ子のバレエ教室	〈中2〉		木	19:00
	〈年少〉	毎		16:00
テーマパークダンス	(1/4)		金	17:15
TELITON:	(10)	- 1		16:30
TENTOジュニアプログラミング教室	〈小3〉	毎★	金	18:10
ヒューマンアカデミー「ロボット教室」	〈小1〉	24	金	16:30
観察力を高める こども絵画教室	〈小1〉	3	金	16:30
大胡しづ子のバレエ教室	〈小1〉	毎	金	17:00
フルナウェン (親子/	/年長〉	毎★		10:00
子ども空手道	(1/4)		바	11:00
ジュニア民謡・三味線教室(30分)	〈年中〉	1)3)	土	10:00
リズムダンス キッズクラス	〈年長〉	24	$\pm$	13:00
こども日舞・坂東流	〈年中〉	1)3)	土	13:30
土曜のこどもピアノ(30分)	〈小·1〉	1)3)	$\pm$	14:00
サタデーピアノ(30分)	〈小1〉	24	土	14:00
土曜ジュニア書道〜毛筆・硬筆〜	〈年長〉	24	,	14:00
			바	16:30
サタデー・子どもフラ	〈年中〉	(1)(3)	土	15:00
		× ×	-	

体験 3/30 2,706円 教材費55円 はじめてのジュニアフェンシング

維持費1,848円

体験 3/25 3.058円

元JOCエリートアカデミーコーチ 和田 武真 ●第2.4月曜 17:30~19:00

●4/8~3か月6回16,500円

講座名	曜日	- 18	間
楽しいキャラクターイラスト	3	土	16:00
TENTOジュニアプログラミング教室 〈小3〉	毎★	土	16:30
〈小1〉			16:30
ジャイアンツヴィーナスダンススクール 〈小4〉	毎	±	17:45
〈中1〉			19:00
(3歳)	13	B	10:00
大胡しづ子のバレエ教室 (小1)			11:00
キッズ・バイオリン教室(20分) 〈年中〉	毎	日	10:20
考える力を伸ばす子ども作文教室 〈小2〉	2	日	10:30
月1回の日曜こども作文教室 〈小1〉	3	日	10:30
親子できわめる書道レッスン 〈親子/小1〉	13	日	11:10
観察力を高める こども絵画教室 〈小1〉	4	日	13:15
●記載のある年齢から受講可能です。			
一日 一			

# 10.000円の 🖟

# 入会と受講のご案内

◆見学 一部講座を除き、原則として20分間、無料で見学できます。

ジャイアンツヴィーナスダンススクール (3歳) 毎

◆一日体験 ・講座1回分の受講料・維持費で体験できます。 ・指定日制や対象外講座もあります。お電話又はWEBでご予約下さい。教材費・音楽著作権使用料がかかる講座もあります。

◆入会金5,500円 70歳以上と小学生以下のお子様は入会金無料

・小学生以下を除く入会金無料の対象者で、読売新聞購読、または購読予定の方に受講料割引券1,000円分を進呈します。

▼異杯についた。 ・受講料のほか教材費、保険料等が必要な講座もあります。 ・維持費は、講座運営に必要な消耗品類の調達、受講環境の整備、野外講座の運 営、施設や道具の修繕などにあてる費用です。 ・表示の受講料などはすべて消費税込みの金額です。

▼32.40 / 7/4 ・入会金、受講料などのお支払いは、窓口またはホームページで承ります。 ・窓口では現金、キャッシュレス決済、クレジットカードー括払い、ホームページ ではクレジットー括払いが利用できます。 ・2期目以降の受講継続のお支払いは、口座振替(自動引き落とし)が利用でき

主催販売する旅行代金3%割引など。詳 しくはHPで。 「学力」は新聞で育てる!! 550円 毎週木曜日発行

# |読売kgDoMg新聞

Aコースやイベントの詳細、スケジュール等はホームページでご確認下さい。



◆お支払い方法

**お**問い合わせ **3 - 3 7 2 3 - 7 1 1 1** 受付時間 10:00~18:00 土曜10:00~16:00 日・祝 休業日 入門 料理上達に欠かせない基本をしっかり習得! 初心者のちょて窓にせる

和・洋・中の基本 がしつかり習得で きます。旬の食材

紹介します。 ・鯵の木の葉づくり

・新ジャガと牛肉の煮物・蒸し鶏と野菜の ・蒸し鶏と野菜の

ごま味噌酢和え ◎和·洋·中を織りまぜた充実のカリキュラム ◎毎回3品のメニューを習得 ◎ちょっとしたおもてなしにも



空心菜のオイスター炒め 肉団子と春雨のスープ ・ピロシキ

スです。

家庭ですぐに役立つ

実践コース。定番お

惣菜と、毎回お菓子

◎家庭ですぐに使える定番メニューを厳選 ◎毎回2品のお惣菜とデザート1品を習得

◎入門からのステップアップに最適! 最大10,000円OFF

### 5月 対象コース 基礎・家庭・速成・チケット 末迄

マンツーマンコース 女性のためのCooking 女性専科 実習メインの個別指導で苦 初心者歓迎!パパっと作れる時

手を克服。希望に合わせてス ニューをカスタマイズできます。 ●火曜~土曜 10:00~17:00(予約制)

※初回のみ入学金11,000円、

教材費6,600円が必要です



短料理から、流行りの一品まで、 バラエティ豊かなメニューをマス ターしましょう。交流も深まる女 性の新しい料理コミュニティー。 一緒に学び、楽しみませんか? ●第4水曜13:30~15:30 ●6か月6回28,446円

日本ソムリエ協会認定ソムリエ・料理研究家 かわごえ 直子

初夏に最適な3種の白ワ

インとおしゃれな7種のお つまみの絶妙なマッチン

●5/17(金)18:45~20:45

●3,630円 教材費3,300円

家庭でも簡単に出来る、骨付

き鶏もも肉を使用した栄養満点の参鶏湯とキュウリの

和え物、韓国おでんの炒め物

を実習形式で紹介します。

●6/2(日)10:30~12:30

●4,180円 教材費2,530円

ベトナム料理家 本間 みのり

グを体感してください。

※初回のみ入学金6,600円、教材費6,600円が必要です

ワインとおつまみの幸せペアリング

韓国の保養食 参鶏湯(サムゲタン)

韓国料理研究家・『韓国ドラマ食堂』著者 本田 朋美

男の料理教室 男性専科

●水曜10:00~、 土曜13:30~

-人暮らしの方、外食中心 で健康が気になる方、家族 に手作り料理を振る舞い たい方、料理好きな仲間と 上達を目指しませんか。 ●第1·3月、火、木 第2.4金、土曜日

第1回 だしの取り方・だし巻きたまご

魚のおろし方・鯵フライ

第2回 野菜の切り方・いりどり

●1か月3回11,495円 ※初回のみ入学金11,000円、 教材費5,500円が必要です

10:00~12:00(曜日選択制) ●3か月全6回 28.446円

※初回のみ入学金6,600円、教材費6,600円が必要です 一日体験 1100元 (銀2)

体験後、当日手続きにて、

まずは体験で料理の楽しさを感じてみませんか?

◆対象コース ●基礎 ●家庭 ●男の料理 女性のためのCooking (お1人様1回のみ。要予約) 持ち物 ●エプロン ●バンダナ(三角巾) ●筆記用具

カフェ風ワンプレートで

腸活美食体験!

美腸料理研究家 本間 みのり

腸を整える料理と生活習慣

の豆知識を紹介。美容や健康に効く調理のポイントを

伝えながら、腸活美食を一緒に実習します。(試食付)

•6/30(日)10:30~12:30

●3.630円 教材費1.300円

一条もんこの

### 子ども&親子講座 🔭 🧩 👊 🦰 🤈 特別 講座 🛠 🐣

みんなでお花見パーティー! 3種サンドイッチのランチBOX 魚菜学園専任講師 朝倉 瑞希

お花見の季節にスペシャルフルー ツサンドでランチBOXを作りません か?メニュー:3種のサンドイッチ・ 唐揚げ・野菜チップス・キッシュ他 •3/30(±)14:00~16:30 ●3,080円 教材費1,900円

~端午の節句に~

魚菜学園専任講師 田中 陽一

6個、ちまき4個持ち帰り

• 4/21(日)10:30~12:30

キッズ&親子で挑戦!

手作りみそ教室

みそソムリェ 藏迫 みどり

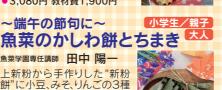
市販のみそとの味比べや歴史を

学びながら、実際に合わせみそを

手作りします。自分で作った栄養

満点のみそで家族の免疫力UP!

• 3/25(月)13:30~15:00



上新粉から手作りした"新粉餅"に小豆、みそ、りんごの3種 類の餡を包みます。※かしわ餅

●4,455円(小学生/親子) 3,080円(大人) 教材費1,920円

肉と野菜がたつぷり入った日 本でも人気急上昇中のベトナムのサンドイッチを実習します。専用ドリッパーで淹れるべ

トナムコーヒー作りの体験も。 •5/27(月)10:30~12:30 ●3,630円 教材費1,430円 おいしい台湾ごはん

バインミーとベトナムコーヒー体験

# 国際中医師·国際中医薬膳師 箕山 育恵

コー飯をアレンジして「行楽にも美味しい!台湾パイ コー弁当」を作ります。 •4/3(水)13:30~15:30 ●3,630円 教材費1,870円

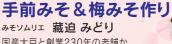


※写真はイメージです。

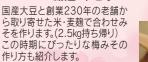
# "ネパール風骨付きチキンカレー スパイス料理研究家 一条 もんこ

骨付きの鶏肉とレンズ豆 を使った旨味たっぷりの ネパールカレーをデモ形 式で紹介します。(2種の 副菜含ミニ試食付き) ●6/9(日)10:30~12:00

● 2,970円 教材費880円



みそソムリェ 藏迫 みどり 国産大豆と創業230年の老舗か ら取り寄せた米・麦麹で合わせみ そを作ります。(2.5kg持ち帰り)





# 幸せをはこぶパン教室 パン教室conemaru(こねまる) 弘中 智子

5/10クラミック 6/14野菜カンパーニュ ●第2金13:30~16:00



# "桜とクローバー"の絵巻き寿司 絵巻寿司検定協会 会長 中矢 千賀子

教材費2,300円(小学生/親子) 1,200円(小4~小6)

行楽の季節にピッタリの桜とクロー バーの絵巻き寿司を作ります。ハート 巻きの基本を学ぶことができます。 ●4/22(月)13:30~15:30 ●3,080円 教材費1,430円

豚肉を揚げて作るパイ

4/12じゃがいもクッペ

●3,300円(1回) 教材費3,200円(1回)



期間 受付開始~6月末 ※景品がなくなり次第終3 対象 自由が丘センターにて4月期の定期講座を 手続きされたお客様

会員に特典いろいろ

読響公演チケット10%割引、読売旅行が

# 東京都世田谷区奥沢5-27-5